

12/7
2010 No.46
350yen

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Dec. 2010 Volume 45
Number 46

今週
女子
最終戦!

憧れの別荘&
ゴルフライフ
(保存版)



タイガーがやっている
“左1軸”がいいらしい
遼くんも、お試し中

この練習でシングルになるぞ。

その手があったか!
常識破りの上達術、大公開

そろそろ危ないぞ、
薄芝からのアプローチ

20mから
フォックサーに寄る
ファーストパット

頑固なスライスを
根こそぎ絶つ!

ウェッジの
「顔」と「ソール」
は「顔」を見る

「まだ」の人も「もう」の人も必見です

まさか自分が 四十肩^①になるなんて!

誰もが起こりうる四十肩・五十肩。早いと30代で発症する人も。なんだか今日は肩がだるいな……。これがキケン信号です。他人事だと思って身体を動かしてないと、とてつもない痛みで、ゴルフどころではなくなる。日常生活で簡単にできる予防法、治療法を知っておこう。

ある軟骨が老化して、じん帯や腱などが垂れて骨の位置が下がります。さらに関節の水を溜める袋(関節包・滑液包)の水がカラカラになって炎症を引き起こす。炎症が起ると、肩の動きが悪くなり可動域が狭くなる。ゴルフでは肩の動かす方向を調整すればプレーできますが、知らず知らずのうちに痛みが身体の中に残り、右利きの場合は肩甲骨の左に炎症を引き起こしてしまいます。また筋肉は肩からひじ、手首、指先までつながっているの、痛い場所が増えていきます。最後は腕が肩より上がらなくなる、これが四十肩。グリップも握れなくなるなど、ゴルフどころの話ではなくなっています。いづれでもゴルフを続けたいのなら、少しでも肩の可動域を広げ、四十肩の予防と治療ができるストレッチを始めましょう。簡単な方法で最大の効果が得られますよ!

肩関節の中はこうなる



左肩を頭の上から見た図

「まだ」の人はこう予防!

肩の筋肉が固くならないように、日常生活で簡単にできるストレッチを取り入れる。家のなかでは「タオル体操」、コースへ向かうクルマのなかでは「ハンドル体操」。5分やるだけで、予防になるのだ。

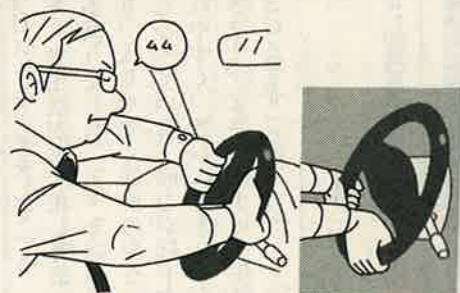
●タオル体操

血流が悪い寝起きより、お風呂上りにするといい



●ハンドル体操

仕事よりもリラックスできる空間で行うと、効き目がアップする



左右の手でハンドルをつかみ、腕全体を外側に広げるようにして伸ばす

ハンドルの下を逆手で持ち、背中全体で引っぱるようにする

解説/山本利幸

からだアドバイザー。リフレッシュグループ代表。日本オリンピック委員会強化スタッフとしても活躍中



経験者に聞いた

この恐怖はある日突然やってくる!

「50歳のとき突然、右肩にしびれがきた。40歳のとき急に」

●Nさん・60歳

寝起きに「肩がだるいな」と思っていたら、そのうち手が上がらなくなり、しまいには痛くて眠れない状態に。油が注がれてなくて、サビついて潤滑がうまくいかないというような状態になるんです。

「日常動作がやりづらくなりましたね。40歳のとき急に」

●Mさん・44歳

はじめは肩にかすかな痛みを感じたぐらいだったんですが、そのうちどんどん痛くて腕が肩より上がらなくなりました。その痛みはいまだに続いています。

「テイクバックで右手が横にしか振れなくなりました。50歳でしたね」

●Oさん・64歳

まさかゴルフ中にそんな痛みを感じるとは思っていませんでした。痛みを感じてからはなるべく動かさないようにしました。1年ほどで痛みは消えたのですが、再発が怖くて。

「40歳から高い場所の物を取る動きに違和感が…」

●Yさん・64歳

40歳のとき、高い場所から物を取ろうとして肩に違和感が発生。大分よくなりましたが、今でもたまに痛みを感じる時があります。

「37歳のときに発症。これまでの不摂生がたたりに、肩が上がらなくなった。これじゃあゴルフも行けませんよ」

●Fさん・44歳

まだ30代だったので、私が四十肩になるなんて……。不摂生な生活を送り、運動不足からきたんでしょね。

四十肩・五十肩の原因は?

ある日突然、肩が上がらなくなったりどうしますか。オリンピック公認トレーナーでもある山本利幸氏に四十肩の話聞いてみた。「とくに中年以降の年代に多く見られ、肩関節の痛みを引き起こす病気を四十肩といいます。以前は五十肩と呼んでいましたが、低年齢化が進み最近では四十肩という呼び方をよく耳にします。発症年齢は35〜40歳から。運動不足で筋肉量が落ち、疲労が溜まりやすくなるのが原因です。一度、固くなった筋肉は、ハリや柔軟性がなくなり、筋力が下がってきます。筋力は15、16歳がピークで18歳まで伸び、25歳まで平行線で、何も運動をしないと貯金がなくなり低下します。肩関節を構成する骨で

「もう」の人はこう治療!

もし発症したら、はじめは安静にして徐々に肩を動かしていく。無理やり動かすとさらに悪化するので注意。痛み側に1キロ程度の重りを持ち、上下、左右に一定の間隔で振り子運動をしよう。「振る」という感覚が大事。

●アイロン体操 上下、左右に一定の間隔で振り子運動をする



アイロンを痛み側の手に持ち、肩の力を抜き左右に動かす

肩の力を抜き身体の横で回転させる

まず痛みを感じたら

- 1 1週間～10日間は三角巾のような布で腕を吊りし、アイシングして熱を抑える
- 2 1～2週間ぐらいで腫れがひく
- 3 軽めのストレッチを取り入れていく

注意点

- 腫れがひいてすぐ激しい運動はしない
- 大きく動かすすぎない

四十肩も生活習慣病!?

そもそも四十肩は生活習慣病が関係しているらしい。「当然、発症する人としにくい人がいます。例えば発症しにくい人は、食事のバランスがいい・適度な運動をしている

・毎日ストレッチをしている
近年、生活が欧米化し野菜の摂取量が減りました。ビタミンの不足により、太りやすく筋肉の少ない身体にもなっている。筋力が低下すると疲れやすく、さらに動きにくくなってきました。まさに四十肩も生活習慣病といえます(山本さん)

ストレッチは肩の痛みを防ぐ 飛距離も伸ばしてくれる

60歳を過ぎてもシングル

身体を鍛えるというより、筋肉が固くならないように肩関節の柔軟性を意識したものです。毎朝30分、ダンベル体操をしています。四肢を踏みながらの上下運動で肩の可動域も広がりました。



毎日30分間、ダンベルを上げたり下げたりしている

ゴルフの練習中に五十肩になり、しばらく痛くてゴルフはプレーできませんでした。ところが、毎食後必ず行う5分間の肩甲骨運動で肩の可動域が広がり飛距離もアップしました。



両腕を腰にあて、肩甲骨を意識しながら、胸を張ったり閉じたりしている

吉田正昭さん(74)の場合 ●発症:50歳前後 治療期間:2年 HC:5

町田優さん(64)の場合 ●発症:50歳前後 治療期間:4カ月 HC:5

知って得する 今週のチップイン情報

平成22年12月2日(木)～5日
「ゴルフ日本シリーズ」
「JTCカップ」



12月2日(木)～5日(日)に、国内メジャーおよびツアー最終戦「ゴルフ日本シリーズ」JTCカップ」が、東京・みどりカントリークラブ(東京都稲城市)で開催される。今年で47回目を迎える伝統ある本大会は、国内ツアー競技優勝者と賞金ランキング25位以内など、厳しい条件をクリアしたトップ選手だけが出場する。年度最優秀選手の名誉と国内最高の優勝賞金4千万をかけた、男子プロゴルフツアーの最後の締めくくりに大会に相応しく熾烈な戦いが期待される。昨年は、米ツアーから復帰し、国内10年ぶりの優勝を果たした丸山茂樹選手の涙のスピーチや、石川遼選手の史上最年少での賞金王獲得など、多くの感動が生まれた。今回は、特別に「JTCカップオリジナルゴルフプレゼント」希望者を抽選で5名にプレゼント。希望者はハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記の上、〒11050004東京都港区新橋6・14・5オイズミ新橋ビル2Fゴルフダイジェスト社「JTCカップオリジナルゴルフボール」プレゼント係まで。締切は、12月2日(木)消印有効。大会についての詳細は、同大会ホームページより www.jtc.co.jp/knowledge/jtcup/

SKINS
21歳ローリー・マキロイ選手と3年間のサポート契約を締結

コンプレッションウェアの「SKINS」は、21歳にして男子ゴルフ世界ランキング9位(9月30日現在)のローリー・マキロイ選手(国籍:北アイルランド)と、3年間のサポート契約を締結した。ゴルフ専用モデル「G400」を提供し、同選手のサポートをする。「G400」は、運動中でも常に体にフィットする「動的段階的着圧」により、身体により多くの酸素を取り入れパフォーマンスの向上を促すとともに、疲労感を軽減し、プレー中に高まる集中力のコントロールを容易にするとの事。また、独自に開発した新素材「メモリーMX」が、スイング時に筋肉をより効果的に動かすことが可能。マキロイが選んだコンプレッションウェアをお供にラウンドはいかがか。



問い合わせは、SKINSカスタマーサポート ☎0800・800・2380

GMA直営ショップがこの秋都心(新橋)にオープン。

GMAエンタープライズ(株)が、用具契約プロ(尾崎将司、尾崎健夫、立山光広、井上信、川原のぞみ)を擁するGMAの直営店を新橋(東京

都港区新橋2・19・4)にオープンした。顧客個々の要望に応える事のできるよう、発売中のクラブ・用品全てを揃え、工房も併設。またGMAオリジナル13色より好きな色で自分だけのオリジナルキャディバッグも製作が可能。なお、尾崎将司プロの世界殿堂入りを記念して、「世界殿堂入り記念・限定アイテム」が継続発売されるとの事。限定アイテムの問合せはお早めに!
問合せは同店GMA GOLF ☎03・34431・4777

ライダーカップヨーロッパチームオフィシャル Druh(ドゥル)ベルトを日本販売

(株)スポーツティエムシーは香港のDruh BELT & BUCKLES社と業務提携を締結した。Druhベルトはヨーロッパアンツァアプロのデザインにより、同ツアーやアジアツアーに採用されているベルトである。実際に着用しているベルトやクリスティーナ・キムといったアパレルにこだわりを持つトップアスリートも使用する。Druhベルトは、20種類以上のベルトと30種以上のバックルを展開しており、ベルトとバックルを自由に組み合わせ購入が可能。ライダーカップヨーロッパチームのオフィシャルベルトに採用されており、ヨーロッパで



人気のDruhで、コーディネートはいかがか。
問い合わせは、同社 ☎03・3769・5021

スイス・アーミー・フレグランス [Victorinox SWISS unlimited] を当月より発売
ビクトリノックス・ジャパン(株)は、今年11月1日より、フレグランス界で権威あるE.H.F.(ファイブ)アワードを受賞したスイス・アーミー・フレグランス Victorinox SWISS unlimited の販売を日本を開始し、全国28か所のビクトリノックスショップで販売中。同商品は、ジエネビ、ニガヨモギ、ヨーロッパモミなどアロマに自生する香り高い高山植物のエッセンスを配合し、スイスの澄み切った大自然をほうふつとさせるウッド系の鮮やかなアロマが香り立つメンズ・オールド・トワレ。今回は、特別に「小型アトマイザー(容量4.5ml)」を抽選で4名にプレゼント。希望者はハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記の上、〒11050004東京都港区新橋6・14・5オイズミ新橋ビル2Fゴルフダイジェスト社「ビクトリノックス」プレゼント係まで。



締切は、12月2日(木)消印有効。詳細・問合せは、同社ホームページより www.victorinox.co.jp

チップイン情報についてのお問い合わせは、広告部 ☎03・3434・6621まで。

※このページに掲載するプレゼントは、提供各社様の個人情報取り扱いに準じます。